



▶ 1 Octubre, 2015

El Servet busca diabéticos para adelgazar y reducir su glucosa

● Tratará de demostrar que con menús ricos en proteínas los aspirantes pueden disminuir sus niveles de azúcar

ZARAGOZA. Ya demostraron que las dietas ricas en proteínas ayudaban a perder peso, pero ahora quieren dar un paso más y probar que esos mismos menús controlan y mejoran los niveles de glucosa. La Unidad Clínica y de Investigación en Lípidos del hospital Miguel Servet de Zaragoza quiere poner en marcha una nueva investigación para la que busca cien voluntarios con sobrepeso y obesidad que tengan diabetes tipo 2.

A los escogidos se les dividirá en dos grupos con dos dietas hipocalóricas diferentes y que les ayuden a adelgazar. Una de ellas que incluya entre un 15% y un 20% de proteínas y otra hiperproteica (con un porcentaje en torno a un 35%). Lo que se intenta demostrar precisamente es que un

VOLUNTARIOS

100

Investigación. El Miguel Servet seleccionará a un centenar de personas obesas o con sobrepeso que tengan prediabetes (cifras de glucosa por encima de 100) o hayan sido diagnosticados recientemente (en el último año) de diabetes. Durante seis meses se les recomendará una dieta para demostrar que los menús ricos en proteínas no solo ayudan a perder peso sino que también mejoran los niveles de glucosa.

incremento de los alimentos ricos en proteínas, fundamentalmente presentes en carnes como ternera, ternasco y pollo, pescado blanco o azul o yogures o leche desnatada, ayudan a a mejorar la resistencia periférica a la insulina, uno de los mecanismos de la diabetes tipo 2. «Ha habido estudios a gran escala en los que se ha asociado el consumo de proteínas con mejoras en la glucosa, pero ahora intentamos concretar y comprobar», explicó Rocío Mateo, nutricionista junto a Victoria Marco y Sofía Pérez Calahorra de la investigación, liderada por el jefe de la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Miguel Servet, Fernando Civeira.

Entre los requisitos que se pide a los aspirantes (que pueden ser hombres o mujeres) es que tengan entre 18 y 70 años y no tomen fármacos para el colesterol ni para la diabetes (a excepción de la metformina). Además, deberán tener disponibilidad para acudir durante seis meses cada

quince días al hospital, donde se les hará un seguimiento del cumplimiento de las restricciones de alimentación impuestas y si siguen las pautas de ejercicio marcadas, ya que una parte fundamental de estos estudios es la actividad física que marquen los nutricionistas de la investigación.

Todos los que quieran participar en el estudio y que cumplan estas características podrán enviar un correo electrónico a la dirección: estudiodiabetesservet@gmail.com. Entre todos los recibidos, se seleccionarán al azar a 300 a los que se les citará a una reunión. Tras esta sesión, se estudiarán los casos y los especialistas elegirán a los que más se adapten a los requisitos establecidos.

Esta investigación surge tras una anterior desarrollada en 2014 por este mismo grupo. En aquella ocasión se estudió en un grupo de 91 voluntarias la dieta hiperproteica ideal para perder peso. Se concluyó que adelgazaron más las mujeres que siguieron una dieta con un 35% de contenido calórico proteico. Precisamente, en esos primeros resultados se observó que al consumir más proteínas se mejoraban los niveles de glucosa.

HERALDO